



# esclutismo - aventura



## Guia da Insígnia

Centro de Actividades Escutistas da Barra

CNE – Núcleo da Barra - Lisboa

Apartado 98 – 2776-902 Carcavelos

e-mail: [caedabarra@hotmail.com](mailto:caedabarra@hotmail.com) website: [www.caedabarra.net](http://www.caedabarra.net)

# Ficha de Identificação Pessoal

Nome \_\_\_\_\_

Agrupamento \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Núcleo \_\_\_\_\_ Região \_\_\_\_\_

Secção \_\_\_\_\_ Bando/Patrolha/Equipe \_\_\_\_\_

Totém \_\_\_\_\_

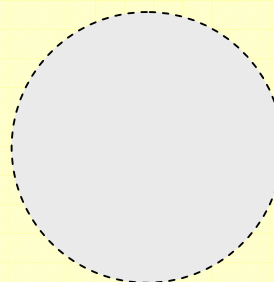
## Insígnia de Escutismo-Aventura

Proc. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Data de adesão (DD-MM-AA) \_\_\_\_\_

Acto de adesão

*Assinatura do aderente*



\_\_\_\_\_

Data de conclusão (DD-MM-AA) \_\_\_\_\_

Chefe / Unidade (*assinatura legível*) \_\_\_\_\_

Direcção do CAE da Barra \_\_\_\_\_

# CARNET

## Provas da Insígnia Escutismo-Aventura

Para obtenção desta insígnia, os Lobitos e Exploradores deverão realizar a prova obrigatória (nº1) mais 5 restantes à escolha. Os Pioneiros e Caminheiros deverão realizar a mesma prova obrigatória e mais 7 das restantes. Cada prova deverá ser assinada pelo teu Chefe de Unidade.

PROVA	DATA	CHEFE
1 Realizar uma noite de campo – <b>obrigatória</b> .		
2 Descrever o equipamento básico individual para a realização das provas constantes desta insígnia, incluindo a farmácia de primeiros socorros.		
3 Cozinhar (a lenha), num acampamento de fim-de-semana, uma refeição típica portuguesa para o teu bando/patrolha/equipa, sabendo calcular a quantidade de géneros e mostrando regras de higiene na sua confecção.		
4 Assistir ao nascer do Sol, a 490 m de altura, no Parque Natural Sintra-Cascais.		
5 Nadar numa lagoa e conhecer os perigos da prática desta actividade.		
6 Visitar uma gruta natural e conhecer os perigos da sua exploração.		
7 Montar e realizar uma descida de uma parede vertical, usando o método de <i>rappel</i> .		
8 Montar e realizar em técnica de <i>Top-rop</i> e, duas das vias da Parede de Escalada do CAE.		
9 Montar e realizar uma travessia em ponte <i>Himalaia</i> ou em corda paralela vertical.		
10 Montar e realizar uma travessia em <i>Slide</i> .		
11 Fazer parte da tripulação de uma embarcação a vela e/ou a remo e participar numa actividade marítima.		
12 Participar num jogo nocturno com a duração (mínima) de 1 h.		
13 Fazer uma caminhada (mínimo 2 h) usando calçado e roupa adequadas e sabendo dosear o consumo de água.		
14 Fazer de bicicleta, pelo menos um, dos quatro percursos <i>todo-terreno (TT)</i> existentes. (*)		
15 Observando indícios naturais, saber prever o estado do tempo para o dia seguinte.		
16 Construir uma pequena jangada e atravessar um lago ou rio levando o teu equipamento individual.		
17 Cozinhar uma refeição individual utilizando técnicas de sobrevivência.		
18 Construir um objecto de utilidade usando faca e machado		
19 Realizar sózinho um percurso nocturno efectuando a relação carta/terreno.		
20 Participar regularmente numa das seguintes actividades: Hipismo, Escalada, Orientação, Trekking, Bodyboard, Surf, Windsurf e Vela.		

(\*) Esta prova deve ser realizada no CAE da Barra – Campo do Pisão, segundo as regras definidas, não estando disponível o equipamento específico.

Observações: Para garantir a execução das provas **1,4,7,8,9,10** e **14**, em boas condições técnicas e de segurança e desde que escolhidas, serão realizadas no CAE da Barra-Campo do Pisão, utilizando o equipamento específico à disposição.

### **Atenção !!**

Não te esqueças que é obrigatório a utilização do equipamento individual de segurança (não disponível no CAE).



# CÓDIGO DE COMPROMISSO AMBIENTAL COM O CENTRO DE ACTIVIDADES ESCUTISTAS

***"Procurai deixar o Mundo um pouco  
melhor do que o encontraste"***

## **Baden-Powell**

No dia-a-dia, seguimos as regras de bom comportamento que a sociedade nos exige. Algumas são ditadas pela lei, outras são modelos tradicionais de ética e moral. Também a Natureza merece a nossa atenção e respeito. Ignorando esta verdade, corremos sérios riscos, porque a Natureza tem sempre a última palavra a dizer.

O **Centro de Actividades Escutistas da Barra do CNE**, inspirado no código de defesa da Natureza proposto pelo **WWF - Fundo Mundial para a Natureza** – e consciente da sua responsabilidade para com o meio físico e social onde se encontra integrado, adopta o presente Código e, incita cada um de nós, a realizar todos os esforços, no sentido da sua preservação e conservação .

- I Respeitarei todas as formas de vida, porque cada uma delas é um elo da corrente que sustenta a vida na Terra.**  
*Não derrubarei árvores, nem danificarei com a minha passagem a vegetação e os locais de cultivo. Respeitarei toda a vida animal existente no Centro.*
- II Retirarei da natureza somente o que pode ser substituído, para que nenhuma espécie desapareça da Terra.**  
*Acamparei e farei fogo somente nas áreas destinadas para esse efeito.*
- III Não poluirei o ar, o solo ou a água.**  
*Não irei abrir qualquer tipo de fossa, não irei usar, nos pontos de água, qualquer tipo de produto poluente, quer na higiene pessoal, quer na lavagem de roupa e louça.*
- IV Não utilizarei produtos relacionados com animais e plantas protegidas em vias de extinção.**  
*Estando consciente das ameaças contínuas à Natureza e ao ambiente, procurarei sempre que possível intervir em sua defesa.*
- V Manterei o ambiente à minha volta limpo e respeitarei o ambiente, onde quer que vá.**  
*Todo o lixo produzido durante a minha permanência será devidamente colocado em sacos de plástico e transportado para a zona de recolha de resíduos ou para um Centro de Reciclagem.*
- VI Chamarei a atenção para casos de poluição e para quaisquer outras formas de abuso da Natureza.**  
*Em caso de emergência avisarei as entidades competentes.*
- VII Não desperdiçarei combustível ou energia.**  
*Só circularéi com veículos automóveis pelas estradas de serventia, em caso de absoluta necessidade e a velocidade reduzida.*
- VIII Contemplarei toda a minha vida a beleza e as maravilhas da Natureza.**  
*Deixarei o local melhor do que o encontrei !*